

Ajatusten aikaikkuna

Laita sormi eteesi pöydälle (jos ei ole pöytää, kannattele sitä kevyesti). Ajatellaan, että vasemmalla on menneisyys, edessäsi keskellä tämä hetki ja oikealla tulevaisuus. Tehtäväsi on antaa ajatusten tulla ja mennä ja koettaa huomata, missä ajassa mielesi liikkuu. Jos ajatus koskee mennyttä, siirrä sormea pöytää pitkin vasemmalle. Jos taas ajatus koskee tulevaa, siirrä sormea oikealle. Mitä pidemmällä mennessä mielesi liikkuu, sitä pidemmälle vasemmalle voit viedä sormesi. Mitä pidemmällä tulevaisuudessa mielesi liikkuu, sitä pidemmälle oikealle voit viedä sormesi. Jos ajatuksesi koskevat tätä hetkeä, pidä sormi keskellä.

Menneisyys

Tämä hetki

Tulevaisuus

- Mitä huomaat?
- Missä aikaikkunassa vietät eniten aikaa?
- Millaiset ajatukset liittyvät menneisyyteen? Entä tulevaisuuteen?
- Mikä saa sinut palaamaan nykyhetkeen?

Voit soveltaa harjoitusta myös vaikeassa tilanteessa, kunhan ensin opit sen käytön. Kun koet stressiä tai ahdistusta, kysy itseltäsi, missä mielesi liikkuu. Oletko silloin aikamatkalla tulevaisuudessa murehtien, mitä saattaa tapahtua? Oletko menneisyydessä muistellen epäonnistumisia, ikäviä kokemuksia ja surren, miten erilaista elämä olisi voinut olla? Vai oletko läsnä nykyhetkessä huomaten sen, mitä nyt teet, ajattelet ja tunnet? Jos huomaat mielesi matkustaneen menneeseen tai tulevaan, kokeile seuraavaa: huomaa, mitä ajattelet ja missä ajassa mielesi on. Tuo lempeästi mielesi takaisin nykyhetkeen. Huomaa oma hengityksesi ja hengitä hitaasti. Huomaa kehosi ja tunteesi.